

«Бекітемін»

« Мұнайлы ауданы бойынша
білім бөлімі» ММ басшысы
Демакратұлы Б

2023ж



«Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасы
басшысының міндетін атқарушы

А.Тұржанова

2023ж



Мұнайлы ауданы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған

2 апталық маусымдық (диеталық) ас мәзірі 2023ж

1 апта 1күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті күріш ботқасы	200	230	250	күріш	255,11	44	51	55
				сүт		164	188	205
				сары май		7	8	10
				секер		5	7	8
				йодталған тұз		1	1	2
Какао сүтпен	200	200	200	Какао	146	4	4	4
				сүт		98	98	98
				су		108	108	108
				қант		20	20	20
қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	жұмыртқа	60	40	40	40
Сарымай	10гр	10	10	Сарымай	66,1	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					623,21			

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен вермишель сорпа	200	230	250	Құс еті	212	52	52	52
				вермишель		16	18	20
				сұйық май		4	5	5
				Картоп		53	61	66
				пияз		9	10	11
				сәбіз		11	13	14
				су		191	220	240
Қызылша салаты алмамен	60	80	100	Қызылша	66,35	30	35	45
				Алма		15	20	25
				йодталған тұз		1	2	2
				Иогурт		7	10	20
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					480,61			

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті геркулес ботқасы	200	230	250	геркулес	120	30	35	40
				сүт		160	180	200
				сары май		4	5	5
				секер		9	10	10
				йодталған тұз		1	2	2
Ірімшік (сыр)	10	10	10	Ірімшік	55,2	10	10	10
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1дана	алма	99	1 дана	1 дана	1дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					433,2			

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен котлет	80	100	120	Сиыр етінен фарш	198	69	78	87
				бидай наны		11	12	13
				сүт		16	18	20
				пияз		32	36	40
				сармай		4	5	5
				соус		50	50	50
				иодталған тұз		1	1	2
Картоп езбесі	100гр	130	150	картоп	193	115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
				йодталған тұз		1,2	2	2
кисель	200	200	200	кисель концентраты	75,4	24	24	24
				қант		10	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					562,4			

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тауық етінен лапша сорпасы	200	230	100	тауық еті	212	52	52	52
				картоп		53	61	66
				макарон(лапша,рожки)		16	18	20
				томат		3	3	3
				сәбіз		11	13	14
				пияз		9	10	11
				өсімдік майы		4	5	5
				сорпа		191	220	240
Тәтті бөлке	60	70	80	Ұн	198	50	55	60
				қант		6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0,1	0,1	0,1
				йодталған тұз		0,3	0,4	0,5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0,4	0,4	0,5
Айран (кефир)	200	200	200	кефир	100	200	200	200
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					606			

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	271,22	50	58	63
				сүт		160	184	200
				сары май		5	8	10
				секер		5	7	10
				йодталған тұз		1	1	2
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	20	20
ара балы	10гр	10	10	ара балы стиктағы	318	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					746,8			

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Бұға пісірілген құс етінен котлет	80	100	120	құс еті	236,3	84,5	105,6	130,1
				бидай наны		15	18,7	22,45
				сүт 3,2		21	26	31,5
				сухари панировочные		8	10	12
				йодталған тұз		1	2	2
				сармай		3	3,7	4,4
Қайнатылған макарон	100	130	150	макарон	193	36	47	54
				сары май		12	16	18
				йодталған тұз		1	2	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0,001	0,001	0,001
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					631,56			

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен арпа сорпасы	200	230	250	сиыр еті	132	54	54	54
				картоп		80	92	100
				арпа		5	6	6
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		1,5	2	2
				сорпа		140	161	175
кисель	200	200	200	кисель концентраты	104,4	24	24	24
				қант		10	10	10
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1дана	алма	99	1 дана	1 дана	1дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					431,4			

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Бұда пісірілген балық котлеті	80	100	150	судак	221,18	107	120	133
				нан		15	17	19
				сүт		20	23	26
				сухари		7	8	9
				сұйық май		11	12	13
				йодталған тұз		1	2	2
Картоп езбесі	100гр	130	150	картоп	193	115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
				йодталған тұз		1,2	2	2
сүзбе қосылған бөлке	60	70	80	Ұн	196	40	50	55
				қант		6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0,1	0,1	0,1
				йодталған тұз		0,3	0,4	0,5
				сүт		18	20	22
				сүзбе		10	12	12
				сұйық май		0,4	0,4	0,5

Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0,001	0,001	0,001
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					716,44			

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен күріш сорпасы	200	230	250	Құс еті	177	52	52	52
				картоп		4	4,6	5
				күріш		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
Винегрет салаты	60	80	100	қызылша	51	30	35	39
				картоп		42	49	56
				сәбіз		18	22	26
				сұйық май		2	3	3
				йодталған тұз		1	1	2
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					387			

